

28. REFLEXÕES EM TORNO DA GERONTOLOGIA EDUCATIVA E DE UMA EXPERIÊNCIA COM IDOSOS EM CONTEXTO DE LAR

*Albertina L. Oliveira*¹³⁹

*Juliana Figueiredo*¹⁴⁰

Resumo

O texto constrói-se em torno do enquadramento, princípios e temáticas estruturantes da gerontologia educativa, tanto sob o ponto de vista de referentes teóricos quanto da prática refletida. Na abordagem proposta, a gerontologia educativa emerge como um domínio simultâneo da Educação de Adultos e da Gerontologia, considerando uma contemporaneidade em que a educação de adultos idosos surge como resposta fundamental para o desenvolvimento do potencial humano, a melhoria da qualidade de vida e um envelhecimento informado, saudável e com mais sentido. Nesse sentido, são lançadas perspectivas sobre a Gerontologia Educativa no contexto da educação de adultos e do paradigma de formação ao longo da vida, e sobre princípios norteadores e temáticas estruturantes da educação de idosos. Por fim, as autoras tecem reflexões sobre esses parâmetros no

¹³⁹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

¹⁴⁰ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

contexto de uma experiência educativa com idosos da Instituição Quinta Verde, no âmbito de um projeto de estágio estruturado fundamentalmente sobre dois eixos: estimular capacidades cognitivas para prevenir e recuperar declínios e promover o envelhecimento ativo, melhorando a qualidade de vida ao nível mental, físico, afetivo e social. Nessa prática refletida, partilham e tornam visível parte das aprendizagens construídas nesse período, particularmente sobre o papel de pedagogas em contexto de Lar.

Abstract

This text addresses the framework, principles and structuring themes of educational gerontology, both from the point of view of literature and reflexive practice. In the proposed approach, educational gerontology emerges as a simultaneous field of Adult Education and Gerontology, taking into account that education of older adults emerges as a key issue in the development of human potential, the improvement of quality of life and a healthy, informed and more meaningful aging. In this sense, Educational Gerontology perspectives are released in the context of Adult Education and lifelong learning paradigm. In the same way, the text outlines perspectives on guiding principles and structural issues of education to older age groups. Finally, the authors draw reflections on these parameters in the context of an educational experience in the elderly Institution Quinta Verde, within an internship project structured in two main axes: to foster cognitive abilities in order to prevent and to recover declines; and to promote active aging, improving the quality of life at mental, physical, emotional and social levels. In this reflective practice, the authors also shared and made visible part of their learnings in this experience, particularly on the role of pedagogues in a nursing home context.

“Ai de nós, educadores, se deixarmos de sonhar sonhos possíveis”

Paulo Freire

Educar as pessoas de idade avançada não é na história do pensamento filosófico e pedagógico um desígnio recente. Basta recordarmos o desafio que nos chega da maior obra pedagógica do século XVII – a *Pampaedia* – com o abarcante e edificante projeto de educar todos, totalmente, em todas as coisas (*omnes, omnia, omnino*) para compreendermos que há muito se encontra a proposta pioneira da educação ser pensada para se estender até à etapa final da vida humana - a velhice (Gomes, 1971; Simões, 1994).

Porém, esta proposta não poderia ser mais atual no século XXI, em que a educação de adultos idosos se assume como um grande desafio da sociedade contemporânea, uma vez que tradicionalmente as suas estruturas e organizações não se orientaram para servir a população de idade mais avançada. Chegou o tempo, fruto das grandes mudanças a que todos assistimos e, sobretudo, face ao crescente número de pessoas idosas¹⁴¹, da sua educação surgir como uma resposta inadiável, imprescindível e fundamental. É neste contexto que o campo da gerontologia educativa se vem afirmando, ligado ao estudo do processo de envelhecimento na vertente educativa, contribuindo para fomentar o desenvolvimento do potencial humano, a melhoria da qualidade de vida e um envelhecimento mais digno, informado, saudável e com mais sentido (Simões, 1999; Oliveira et al., 2013).

¹⁴¹ Em 2015 o índice de envelhecimento cifrava-se em 141,3, o que significa que residiam em Portugal 141,3 pessoas idosas (com 65 ou mais anos) por cada 100 pessoas com idade inferior a 15 anos. Segundo as previsões, esta desproporção continuará a aumentar, o que nos torna um dos países mais envelhecidos da Europa e do mundo (INE, 2015) (Acedido a 30 de dezembro de 2015 em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_princindic).

A gerontologia educativa no contexto da educação de adultos e do paradigma do desenvolvimento coextensivo à duração da vida

A Gerontologia Educativa representa simultaneamente um subdomínio da Educação de Adultos e da Gerontologia, cujo nascimento resulta, segundo Sherron e Lumsden (1978), da ocorrência de três ordens de fatores: 1) aumento generalizado da proporção de pessoas com mais de 65 anos nas sociedades contemporâneas; 2) crescente preocupação com a qualidade de vida das pessoas idosas; 3) consciencialização do potencial das pessoas idosas. Precisamente porque entendemos que é benéfico cultivar desde cedo o desenvolvimento de uma perspectiva alargada sobre a vida humana e educar para refletir sobre o que é que lhe pode dar mais sentido, propomos o acrescento de um quarto fator: 4) a ênfase na perspectiva da compreensão da vida e do seu sentido em termos profundos, reflexivos e inclusivos.

Assim, podemos dizer que os últimos três fatores assentam no que de mais essencial o conceito de educação comporta (Sherron & Lumsden, 1978; Simões, 1997) e que se prende com a afirmação da natureza positiva do ser humano em qualquer idade e com o postulado de que a ação educativa conduz sempre a um bem na vida das pessoas (senão, genuinamente, não poderá designar-se com o tal), assim como contribui para edificar melhores sociedades, ou seja, parte-se do princípio de que ela tem a característica de ser, necessariamente, libertadora.

Em termos conceptuais e científicos recordamos que, sobretudo nas últimas quatro décadas, se tem estado a operar um movimento conjunto e simbiótico de dissolução, por um lado, de ideias preconcebidas e limitadoras acerca do ser humano na etapa da vida mais avançada – a velhice – e, por outro, um movimento sustentado em evidências consistentes de afirmação do grande potencial de

desenvolvimento, aprendizagem e transformação nessa mesma etapa (Baltes, 1997; Siegel, 2007; Simões, 2002; Oliveira, 2002; Oliveira & Lima, 2011; Depp, Vahia, & Jeste, 2012; Fernández-Ballesteros, 2013). Não se trata de meras crenças ou ideias abstratas, mas de asserções crescentemente apoiadas pela investigação científica: “da Psicologia e da Educação vieram lufadas de ar fresco para renovar as conceções acerca do ser humano e das suas capacidades [em contraste com a perspetiva do declínio que vigorou até à década de 70 do século passado] e para reconsiderar o essencial e o sentido profundo da educação” (Oliveira, 2013, p. 12).

Tal como Sherron e Lumsden (1978) propuseram na sua obra clássica sobre o tema, a *gerontologia educativa* “pode ser definida como o estudo e a prática dos empreendimentos educativos para e sobre as pessoas idosas e em processo de envelhecimento” (p.7). Neste âmbito, engloba: 1) os processos educativos destinados a pessoas de idade avançada; 2) a formação do público em geral, ou de públicos mais específicos, sobre o processo de envelhecimento e a velhice; 3) a formação de técnicos que venham a trabalhar ou a desenvolver serviços para pessoas idosas. Por conseguinte, a sua definição e o seu campo partem de uma perspetiva alargada e completa da vida humana, sendo-lhe inerente a preocupação de tudo fazer para informar, formar e melhorar a qualidade de vida das pessoas ao longo de todo o ciclo de vida, ou seja, à medida que vão envelhecendo.

Sendo a gerontologia educativa uma especialização da gerontologia, a vertente educativa configura-se, para nós pedagogos, num excelente espaço de intervenção na área da promoção de aprendizagens significativas e na prevenção de declínios prematuros, fomentando o desenvolvimento psicológico, emocional, social e espiritual dos idosos (Myers, Sweeney & Witmer, 2000), de modo a aumentar a sua qualidade de vida. Nesta linha, constatamos que a gerontologia educativa se perfila numa dupla área de intervenção: a área prática e a área do conhecimento.

Segundo Osorio (2005), o desenvolvimento da gerontologia educativa, “implica a seleção e o fornecimento de métodos e técnicas para disseminar o conhecimento e as destrezas necessárias, a mudança de atitudes, valores e sensibilidades acerca do processo de envelhecimento e da aprendizagem adulta” (p.280). Mas, não se pode circunscrever apenas a estes aspetos instrumentais e técnicos, é necessário também que contribua para desenvolver nos idosos uma perspetiva reflexiva sobre o seu lugar e potencial no mundo, não excluindo da pedagogia o seu imperativo ontológico.

Efetivamente, o processo de envelhecimento não se constitui apenas como um processo demográfico, nem económico (associado à preocupação em garantir uma reforma adequada), é também sociocultural e educativo. Sem dúvida que, como refere Mínguez (2004, cit. por Simões, 2006, p.155), a conceção de idoso tem vindo a evoluir ao longo dos tempos, deixando de ser considerado como pertencendo a uma classe passiva e a um coletivo silencioso para passar a ser concebida como uma classe dinâmica desejosa de participar na vida da comunidade. Neste sentido, a procura da educação é necessária e útil em todos os períodos de vida, mas não menos importante nesta fase terminal da existência (Simões, 2006). Queremos com isto dizer que o processo educativo não se encerra nas primeiras etapas de vida (formação inicial), nem pode reduzir-se apenas ao tempo laboral (formação contínua). A educação precisa de ser permanente, tendo o indivíduo oportunidade de continuar a formar-se e a interessar-se pelo conjunto de questões que afetam a sua vida, em termos pessoais e coletivamente (Osorio, 2005).

Como vimos, a gerontologia educativa trata da educação das pessoas idosas e da formação relativa ao processo de envelhecimento, enquadrando-se, assim, na perspetiva da educação coextensiva à duração da vida (Simões, 1999), ou da educação ao longo da vida (Oliveira, 2015), designada na década de 70 do século passado por Educação Permanente. No âmbito desta perspetiva, acentua-se

a necessidade de considerar a vida em toda a sua extensão (eixo vertical) e de nela intervir nos mais variados contextos e espaços (eixo horizontal), potenciando os processos de aprendizagem significativa e o envelhecimento ativo, digno e consciente. Para o efeito, é fundamental que nos abramos crescentemente à compreensão em profundidade da vida e às suas forças renovadoras, galvanizadoras, libertadoras.

No enquadramento da Educação Permanente distinguimos o modelo de Simões (1979) que considera que a educação, pensada como sistema global organizador da sociedade, deve estar acessível a todos os seres humanos durante toda a sua vida (permanência da educação) e deve ser orientada no sentido de promover a autonomia pessoal, a igualdade de oportunidades e proporcionar orientação educativa a todas as pessoas. Porém, apesar de nas sociedades atuais haver, indiscutivelmente, mais oportunidades educativas, em comparação com épocas anteriores, quer na esfera formal, quer não formal e informal, sendo um bom exemplo em Portugal o fenómeno da grande expansão de Universidades Seniores (Jacob, 2012), a verdade é que não temos ainda um sistema de educação ao longo da vida consistentemente organizado que assegure efetivamente a permanência da educação durante toda a vida e serviços de orientação/aconselhamento educativo para todos. Respeitantes a idosos, eles permanecem ausentes das políticas educativas e das organizações estatais (Paixão, Silva & Oliveira, 2014). Se considerarmos os centros de dia e lares de idosos, quase tudo está por fazer em termos educativos, sendo contextos institucionais onde ainda predomina a abordagem assistencialista (Vieira, Oliveira, Lima & Ferreira, 2013).

Depois deste breve enquadramento do trabalho educativo com idosos na Gerontologia Educativa e na Educação ao Longo da Vida, passamos a sumariar, em nosso entender, os princípios essenciais em que o mesmo deve assentar.

Princípios em que deve assentar a educação de idosos

Enraizados na ampla perspectiva acentuada pelo sistema de Educação Permanente ou de Educação ao Longo da Vida, acima brevemente caracterizado, destacamos três assunções basilares em que se deve inscrever a ação educativa, incluindo a que é desenvolvida com idosos:

- 1) A educação resulta no aperfeiçoamento e transformação positiva do ser humano, devendo encará-lo de forma holística e perspectivá-lo na relação eu-mundo;
- 2) O ser humano está permanentemente na condição de inacabado, pelo que em qualquer etapa da vida se deve fomentar e incentivar a educação, indo ao encontro dos imperativos ontológicos;
- 3) À medida que a idade avança as diferenças individuais aumentam, constituindo as pessoas de idade avançada o grupo humano mais heterogêneo, pelo que as pedagogias personalizadas, que atendem à individualidade de cada pessoa e que promovem a autodireção devem prevalecer na ação educativa.

Neste âmbito, as orientações provenientes dos enquadramentos teóricos de raiz humanista devem informar a ação do pedagogo/educador, sob o desígnio de que “o grande objectivo da educação humanista é facilitar a abertura das pessoas à mudança, à aprendizagem contínua, à auto-realização, na convivência saudável com os outros” (Oliveira, 2005, p. 42). Assim, recordando que a andragogia foi definida por Knowles (1980, p.43) como “a arte e a ciência de ajudar os adultos a aprender”, um ponto de ancoragem conceptual muito importante é o modelo andragógico (Knowles, 1975, 1980; Oliveira, 2004), sendo de destacar os seguintes princípios fundamentais:

- 1) Criar uma relação afetuosa e de apoio para com a pessoa idosa, mobilizando tudo o que for necessário para suscitar um ambiente agradável, de confiança, de autenticidade e respeito mútuo;
- 2) Promover o mais possível a autonomia e autodireção da pessoa, reduzindo ou eliminando a sua dependência do pedagogo/educador e fomentando a realização de escolhas e a capacidade de autodeterminação;
- 3) Envolver as pessoas idosas em aprendizagens significativas, tendo em conta a sua situação, o seu contexto sociocultural, histórico, os seus interesses, necessidades, capacidades, etc.

Sendo a Gerontologia Educativa do domínio da Educação de Adultos, Paulo Freire é um marco incontornável nesta reflexão, por representar a abordagem da educação crítica¹⁴². Neste sentido, afasta-se de uma tradição mais funcionalista, de adaptação da pessoa à sociedade e enfatiza um papel de maior proatividade e de capacitação e ação coletivas. Significa que os pedagogos devem compreender as condições materiais e culturais dos idosos, suscitando diálogos que lhes permitam conhecer melhor o seu mundo e agir sobre ele. Não estando perante grupos que se possam considerar particularmente oprimidos, aumentar a reflexividade (mobilizando a discussão com base na rica experiência de vida que os idosos em geral têm) e problematizar o sentido de fatalismo, tão presente em numerosos deles, é ação educativa de grande relevância. Ajudar a colocar problemas, sobretudo junto daqueles idosos que podem ser passivos e defensivos em relação à educação, é igualmente de grande pertinência (Findsen, 2007).

¹⁴² A sua obra teve um forte impacto em todo o mundo, de tal forma que hoje, dificilmente se fala de educação de adultos sem se referenciar e/ou mencionar Freire. A título de exemplo, na quinta Conferência Internacional da UNESCO, sobre Educação de Adultos, foi planificado um “Memorial a Freire”, presidido por Boutros-Ghali (secretário-geral da ONU) onde o referido autor recebeu diversos prémios, vendo assim reconhecido o seu trabalho.

Freire interessa-se pelas questões da educação, mais particularmente pela alfabetização de adultos, acreditando sempre que o próprio educador e educando conseguem trabalhar, em conjunto, na construção do conhecimento. A partilha de saberes é algo que é privilegiado no pensamento Freireano na medida em que os diferentes saberes vão possibilitar a construção de novos conhecimentos. De referir ainda que os diferentes saberes devem ser contextualizados e terem significado para o educando, permitindo assim que este perceba a importância que os mesmos terão na sua vida.

Na década de oitenta do século passado, Paulo Freire, na sequência de trabalho educativo inovador desenvolvido com adultos de Angicos (nordeste brasileiro), conseguiu que adultos analfabetos escrevessem e lessem em quarenta e cinco dias. A inovação deste programa educativo deve-se em muito à forma particular e única com que Freire vê e encara a educação. Para o autor a alfabetização não serve apenas para ler e escrever, mas sim para possibilitar que as pessoas se tornem conscientes e compreendam o mundo que as rodeia. Desta forma, a educação simboliza um processo “de libertação, de tomada de consciência, de crítica, de desalienação” (Lugatte, 2003, p. 42).

À semelhança de Knowles (1980), porém noutra quadro de referência, Freire considerava que o conjunto de métodos existentes, no domínio da educação, eram inadequados para os adultos, revelando ser pouco inovadores e/ou criativos, pelo que decide desenvolver um método no qual as pessoas “embora diferentes entre si, quem forma se forma e re-forma ao formar e quem é formado forma-se e forma ao ser formado (Freire, 2008, p. 23). É nesse sentido que Freire afirma ainda que “ensinar não é transmitir conhecimentos” e que “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender” (p. 23). O papel do educador, tendo em conta o pensamento de Freire, passa por incentivar “o iletrado a sair da apatia e do conformismo de demitido da vida, em que quase sempre se encontra” (Lugatte, 2003, p.48), ou seja, quer-se com isto dizer que

o educador, necessariamente, possibilita que os adultos passem de uma visão “ingênua” de si e da realidade para uma visão crítica: trata-se de um processo de conscientização do adulto (analfabeto) em que o mesmo toma consciência da sua condição de vida.

Face ao trabalho realizado com adultos torna-se fundamental encontrar o universo vocabular do adulto e, a partir daí, definir os temas geradores. Lugatte (2003) considera que a palavra geradora mais conhecida do método de Freire é tijolo, de tal forma que na sua obra, *Pedagogia do oprimido* (2003), Freire menciona o exemplo de um aluno que construiu a frase “Tu já lê” ao usar as famílias fonéticas desta palavra geradora. Desta forma podemos depreender que os temas geradores promovem, antes de mais, a reflexão e permitem o desenvolvimento de uma perspectiva crítica. Nesta linha, Freire valoriza uma educação problematizadora, capaz de fomentar a reflexão, a discussão, a dúvida, a interpelação.

Tendo como matriz conceptual os diversos escritos e práticas educativas de Freire, Findsen (2007), ao elaborar sobre a Gerontologia Educativa de inspiração crítica, a qual designa de *Gerontologia Educativa Crítica*, realça os seguintes princípios como orientadores da ação educativa:

1. O educador não impõe conhecimento, mas leva a que o mesmo seja construído conjuntamente;
2. Os educandos são encorajados a assumir responsabilidade crescente pela sua aprendizagem e não a serem dependentes do educador na interpretação do mundo;
3. Educador e educando aprendem reciprocamente na base de uma relação de respeito mútuo e confiança;
4. A aprendizagem é um processo e resulta sobretudo do que os educandos fazem por si próprios;
5. O educador não força a escolha, mas incentiva a tomada de decisões do educando;

6. A responsabilidade e liberdade estão sobretudo nas mãos do educando, mas o educador não se isenta de exercer responsabilidade e de intervir ocasionalmente nas situações.

Estes princípios, até certo ponto, reforçam os três que atrás apresentámos e, para além disso, enfatizam a coconstrução do conhecimento, a responsabilidade, a liberdade e a capacidade de escolha do educando. Sem dúvida que é fundamental que estes aspetos orientem a ação do pedagogo/educador, mesmo em contexto de Lar, para que a mesma possa preservar ou aumentar a autonomia do idoso e para que fomente processos educativos que libertem e vitalizem a pessoa em vez de a tornarem dependente e acomodada. A inquietação de crescer, mudar e transformar precisa de ser nutrida nos diversos espaços e ambientes onde se encontram as pessoas idosas, sem exceção.

Assim, podemos dizer que a gerontologia educativa crítica requer que os idosos “assumam uma construção mais ativa do seu conhecimento e a decisão colectiva do que necessita ser mudado no ambiente físico, social e político para melhorar a sua qualidade de vida” (Findsen, 2007, p. 556). Para este efeito, eles precisam de sentir que o educador é de confiança e de perceber que inspira credibilidade.

Nem todos os idosos se podem considerar pertencentes a grupos marginalizados ou desfavorecidos como os educandos que inspiraram a obra de Paulo Freire, mas se tivermos em conta o já referido cenário de intensificação da heterogeneidade de características na etapa da velhice, é bastante provável que vários deles estejam em condições mais limitadoras, pelo que faz todo o sentido que o educador desenvolva o seu trabalho como coinvestigador das limitações vividas pelos idosos, problematizando a realidade e ajudando-os a criar e reconstruir oportunidades educativas.

Temáticas estruturantes da educação de pessoas idosas

A marcante e influente Conferência Geral de Nairóbi (UNESCO, 1976) no domínio da Educação de Adultos continua a ser extremamente atual no que respeita aos objetivos propostos para a educação de idosos (Simões, 1999), de onde destacamos¹⁴³: 1) o bom aproveitamento dos tempos livres, procurando viver com saúde e encontrando sentido para a vida; 2) manter as capacidades físicas e intelectuais, participar na vida coletiva e aprender ou realizar atividades que não estiveram acessíveis em fases anteriores da vida. Se cruzarmos estes objetivos com o modelo do envelhecimento bem sucedido de Rowe e Khan (1997), revisto por Crowther *et al.* (2002), que aponta para quatro dimensões, correspondentes à necessidade de *minimizar doenças e incapacidades, maximizar o funcionamento físico e cognitivo, potenciar o empenhamento ativo na vida, maximizar a espiritualidade* (ou a gerotranscendência), e se considerarmos ainda a literatura mais recente sobre o assunto (*e.g.*, Oliveira & Cruz, 2015; Gutierrez & Isaacson, 2013; Depp, Vahia & Jeste, 2012; Tornstam, 2011; Lavretsky, 2010; Meadle & Park, 2009; NRTA, 2009; Simões, 2006; Simões *et al.*, 2009), podemos avançar com o desenho das seguintes áreas chave de intervenção para a educação dos idosos:

- 1) *Educar para a saúde*: ações de sensibilização, informação e discussão sobre como manter, melhorar ou recuperar a saúde e sobre como lidar com doenças crónicas.
- 2) *Melhorar as capacidades físicas*: estimular a prática diária de exercício físico, adaptado às condições de saúde de cada pessoa idosa, bem como assegurar uma dieta saudável.

¹⁴³ A compreensão dos problemas contemporâneos e das gerações mais jovens, bem como a tomada de consciência dos problemas com que se defrontam as pessoas reformadas e a forma de os resolver, constituem os outros dois objetivos afirmados pela referida Conferência (Simões, 1999).

- 3) *Recuperar ou potencializar as capacidades intelectuais*: participar diariamente num ambiente intelectualmente estimulante, através da realização de diversas atividades desafiantes e motivadoras para os idosos, que incluam, de modo preferencial, realizações em grupo, exercícios de atenção, de raciocínio, de memória, de coordenação visuomotora, etc.
- 4) *Promover a interação/participação social*: fomentar a realização de atividades com outras pessoas, preferencialmente de forma proativa, na instituição, na comunidade, na sociedade para o bem do próprio e de todos. Incluímos aqui o incentivo à assunção de responsabilidade pela realização de atividades específicas, de modo a estimular o mais possível a autonomia (sempre associada a fazer escolhas e assumir responsabilidades).
- 5) *Realizar aprendizagens novas*: fomentar as oportunidades de aprender o que não foi possível em períodos anteriores da vida, que seja importante e significativo para a pessoa idosa e que a capacite para se sentir mais integrada e participante na vida e sociedade contemporâneas (e.g., alfabetização, aprendizagens de TIC, fotografia, canto, teatro, dança, etc.).
- 6) *Cultivar o sentido da vida/espiritualidade*: realizar atividades que estimulem o desenvolvimento do sentido de interdependência profunda, de ligação a si mesmo, aos outros, à natureza, ao universo, entendido por alguns autores como o sentido de transcendência (Simões et al., 2009), associado a clareza do significado da vida (ressignificando as suas experiências) e à experiência intensa de harmonia, bem como ao desejo de atuar em relação aos outros com generosidade e amabilidade (Damásio, 2003). Incluem-se neste âmbito, entre outras, as práticas meditativas, contemplativas, de mindfulness, de oração.

A educação em contexto de lar de idosos – uma experiência educativa no âmbito de um estágio curricular

Tal como sublinhámos acima, e com base na nossa experiência, reconhecemos que uma das principais fontes de reconhecimento e valorização do papel do educador e formador de adultos resulta de se inspirar numa concepção humanista da educação, baseada na profunda convicção de que a ação educativa deve resultar no aperfeiçoamento do ser humano, sem excluir qualquer das suas dimensões. Através dos sistemas superiores de ensino (Universidades) pode constatar-se que, cada vez mais, passamos por um processo formativo em torno de novos valores: as competências e não só os conteúdos, as aprendizagens e não simplesmente o ensino e o envolvimento de todos os agentes implicados são cada vez mais valorizados. Neste âmbito, tem ganho ênfase a aposta na capacitação dos estudantes, pelo desenvolvimento de ferramentas e de uma preocupação constante com os conhecimentos e competências obtidas, reforçando desta forma a importância que adquirem as experiências em contextos reais de trabalho, nomeadamente nos estágios curriculares.

Sendo que é na prática profissional que se adquire um conjunto de conhecimentos transversais para o exercício da nossa profissão enquanto pedagogas, consideramos que as reflexões neste trabalho se tornam enriquecidas através da descrição de parte da nossa experiência educativa com idosos em contexto Lar. Deste modo, a intervenção levada a cabo com os idosos da Instituição Quinta Verde, trouxe os seus frutos, podendo hoje, desta forma, ser transportada para o papel, partilhando e tornando visível um pouco das inúmeras aprendizagens que foram adquiridas ao longo deste período.

Os elevados padrões atuais de vida em sociedade, exigem dos profissionais da educação uma ação orientada para a promoção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida do idoso. Como resposta

a esta problemática, têm sido implementados programas/atividades destinados a idosos nos mais diversos contextos, com o intuito de sustentar relações de empatia, aprendizagens, interação com a comunidade, prevenir a solidão e o isolamento, promover estratégias de desenvolvimento da autoestima, autonomia, independência pessoal e social, entre muitos outros aspetos.

Como pedagogas, cabe-nos proporcionar ao idoso as condições necessárias para que este se sinta bem e que tenha ao seu dispor tudo aquilo de que necessita para continuar o seu processo de desenvolvimento e se envolver num conjunto de práticas educativas, partindo do princípio que são por ele bastante valorizadas.

É importante, quando se trabalha com este público-alvo em contexto de Lar, numa fase inicial, e face à sua heterogeneidade, recolher-se um conjunto de dados através da observação participante e fazer-se um levantamento de necessidades, sobre a individualidade de cada residente, com o intuito de conhecer os seus gostos, hábitos, vivências, experiências, entre outros. Torna-se importante nesta ótica a articulação com os diversos profissionais que se encontram dentro das instituições de modo a delinear e envolver todos os intervenientes em atividades significativas para os idosos.

Esta forma de aproximação, partindo da pessoa e do seu contexto (em que ocorre simultaneamente a integração e a análise de necessidades), é uma das fases mais importantes quando decidimos e nos propomos trabalhar com esta população, pois possibilita-nos compreender o quotidiano dos idosos institucionalizados que é, em muito, caracterizado por inúmeras ruturas, derivadas do facto de a sua vida passar a decorrer num único lugar, verificando-se com frequência uma rutura com o mundo exterior e passando o idoso a obedecer a um conjunto de regras que, infelizmente, por diversas razões o impossibilitam de ter controlo e comando sobre a sua própria existência. Ao longo desta experiência, o diagnóstico que fizemos permitiu-nos identificar os possíveis caminhos de inter-

venção com os idosos residentes, que passaram por proporcionar bem estar e qualidade de vida através de um projeto de intervenção organizado segundo dois eixos: Estimular as capacidades cognitivas para prevenir e recuperar declínios e Promover o envelhecimento ativo dos residentes da Quinta Verde melhorando a sua qualidade de vida ao nível mental, físico, afetivo e social.

Neste seguimento, torna-se fundamental que se estruture o plano de atividades, que se constitui como um instrumento deveras importante dentro das instituições - na medida em que delimita e descreve o conjunto de atividades que vão ocorrer naquele contexto num determinado período de tempo, dando a possibilidade a todos os intervenientes de consultarem e tomarem conhecimento das várias atividades que vão ser desenvolvidas. Neste sentido, o plano de atividades (semanal e mensal) deve ter sempre como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar físico e mental dos residentes da instituição, bem como fomentar as relações interpessoais, estimulando assim as suas capacidades cognitivas, afetivas e físicas. Proporcionar momentos de lazer e convívio, quebrando algumas rotinas bastante enraizadas é algo essencial e importante e surge como lufadas de ar fresco em contextos marcados por uma elevada estrutura de funcionamento. Posto isto, esta experiência foi marcada pelo desenvolvimento das capacidades dos residentes, pela promoção da inovação, de novas descobertas e aprendizagens, pela estimulação da imaginação e memória do idoso, pela valorização da educação ao longo da vida (sobretudo na modalidade informal), proporcionando a todos os residentes uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica, valorizando as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, resultando assim no aumento da sua autoestima e autoconfiança.

De acordo com os objetivos traçados no início desta experiência educativa, após a fase de integração e de análise de necessidades, partiu-se para uma fase de intervenção, em que foram

dinamizadas um conjunto de atividades delineadas e referentes aos objetivos formulados anteriormente. Neste âmbito, foi sempre nosso objetivo contribuir para uma melhoria do funcionamento da instituição, assim como continuar a demonstrar a importância e a especificidade de um profissional das Ciências da Educação em contexto institucional. Parte do nosso trabalho foi direcionado para a execução de um conjunto de atividades de animação que teve em conta a experiência e os conhecimentos dos idosos, sendo que as atividades foram planeadas a partir dos mesmos e com eles. Neste sentido, as atividades de animação foram ao encontro dos objetivos postulados no projeto de estágio: animação física ou motora, animação cognitiva, animação através da expressão plástica, animação através da comunicação, animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, animação comunitária e animação lúdica (Jacob, 2007).

À luz dos pressupostos teóricos de Paulo Freire, durante esta experiência com os idosos, destacamos que pudemos trabalhar em conjunto na construção de conhecimentos acerca de várias temáticas, havendo sempre partilha de diversos saberes durante as várias sessões que fomos tendo ao longo do ano. Embora a iniciativa maioritariamente fosse sempre nossa, a promoção desse processo de construção de saberes, constituiu-se como uma troca e um desenvolvimento recíproco ao longo do tempo.

Sendo que Freire defendia que a educação era uma condição indispensável e necessária ao desenvolvimento social e pessoal, neste contexto assim se veio a confirmar, constatando-se que todo o tempo é tempo de aprender e que a educação é um ato inacabado.

Toda a nossa intervenção foi algo muito consciente na medida em que foram realizadas escolhas em relação aos conteúdos, metodologias, comunicação, avaliação, entre muitas outras, com o objetivo primeiro de promover o bem-estar dos idosos que ansiosamente esperavam pelo nosso contributo. À luz do supracitado,

Freire já dizia que dependendo das escolhas, a educação pode (e deve) assumir o papel de transformar e emancipar a pessoa.

No nosso entender, existem diversas possibilidades de aprendizagem, porém a adotada pela instituição, e por nós, foi uma aprendizagem em grupo, ou seja, para além de uma abordagem e trabalho personalizado com o próprio idoso, que se configurou em ricos momentos de aprendizagens mútuas, devemos enfatizar a importância que o trabalho em grupo tem (Lima & Oliveira 2015). É em grupo que o indivíduo adquire condições mais propícias ao seu desenvolvimento, sempre que este é bem gerido, nomeadamente uma maior disponibilidade e motivação para participar. Constatámos que em grupo conseguem-se mudanças rápidas e eficientes na medida em que, perante uma dada situação, os participantes deparam-se com diversas formas de viver, de responder, de agir, levando-os a um conhecimento mais amplo e a um repertório de experiências mais enriquecido. Durante as várias sessões, com o intuito de melhorar a sua qualidade de vida, os métodos por nós privilegiados foram informar, esclarecer e estimular a reflexão sobre vários temas, mobilizando sempre o seu contributo enraizado no seu património vivencial e cultural. Face a estes métodos, o intercâmbio grupal obteve êxito, evidenciando que a mudança é potenciada e os idosos transformam-se. Neste caso, a experiência que cada um possui conduz à integração do conhecimento, de tal forma que cada participante assume que se torna mais enriquecido favorecendo assim a sua sabedoria. Porém, um dos aspetos que não se pode descuidar de modo algum, é que o grupo precisa de estar motivado e confiante, para que tudo corra com êxito, e aí entram as nossas habilidades enquanto pedagogas/educadoras.

Muitas vezes, deparamo-nos com o facto de que em grupo nem todos partilham das mesmas ideias, das mesmas opiniões, e é normal que assim aconteça, seja devido à nossa individualidade única ou à vasta heterogeneidade de características de que atrás falámos. Tal

condição constitui-se numa situação de excelência para fazer entender ou provocar nos idosos envolvidos a compreensão de que a forma como vemos o mundo não é única nem totalitária. Neste sentido, enquanto pedagogas, tal como Freire evidenciava, devemos transmitir que cada indivíduo precisa ter consciência de que a realidade que o circunscreve é suscetível à mudança e que qualquer indivíduo é capaz de a modificar e de se transformar a si próprio também num processo de cocriação inacabado. Deste modo, podemos evidenciar que tal como o conhecimento é construído e tem como função motivar e impulsionar a ação, a relutância à mudança também é algo possível de ser mudado. As preocupações com a comunicação interpessoal são um vetor fundamental na interação a desenvolver com os idosos. O saber transmitir segurança, a competência profissional, o comprometimento ético, o saber escutar e ter disponibilidade para tal, otimizará a ação comunicativa que, por sua vez, irá fomentar uma relação assertiva, criativa, de amorosidade com o idoso. O profissional deve aprender a conhecer as suas histórias, os valores, a diversidade cultural, os saberes acumulados e respeitar a individualidade de cada um, bem como promover nos idosos a possibilidade de demonstrar o seu saber, de acordo com o seu próprio ritmo.

Neste sentido, e através de um vasto leque de atividades efetuadas no nosso contexto de estágio, pretendeu-se ajudar o idoso a encarar a velhice como uma fase positiva e a vivenciá-la de forma ativa, confiante e competente.

Nesta nossa primeira experiência, apostou-se sem dúvida numa filosofia de trabalho que passou por relações de proximidade com os idosos passando pelo envolvimento dos mesmos na planificação das atividades que foram realizadas. Ao darem sugestões, ao se sentirem realmente ativos e com um elevado nível de responsabilidade perante tudo o que se foi desenvolvendo durante o período de estágio, fez com que esta nossa experiência fosse considerada um sucesso e inesquecível.

Torna-se fulcral que quem trabalhe com idosos possua sensibilidade para lidar com os mesmos, que seja empático, acolhedor e ao mesmo tempo seguro e astuto para estabelecer limites. Sempre nos pautámos por uma atitude democrática, capaz de ouvir e respeitar diversas opiniões, acreditando sempre que estes valores são fundamentais para que o grupo caminhe com confiança. Em suma, podemos retirar dos vários conhecimentos que fomos adquirindo ao longo deste período, que o sucesso de um grupo depende de ambas as partes ou seja, educadores e educandos.

À luz dos vários pressupostos teóricos de vários autores e da experiência que obtivemos, assumimos a Educação como condição fundamental, permitindo ao idoso viver e acompanhar um mundo em constante mudança. Não se espera que o idoso seja apenas um mero espectador, mas sim um sujeito ativo e interventivo. Durante esta convivência, os ganhos não foram só para estes adultos idosos, foram para nós também. Um dos aspetos que mais nos marcou ao longo deste período foi o facto de os próprios reconhecerem em si capacidades que julgavam não possuir, levando-os a querer continuar nesse mesmo processo de aprendizagem.

Outro dos aspetos que ressalta desta experiência, e que gostaríamos de sublinhar, é que a adesão ao conjunto de atividades por parte dos idosos, não é de todo caracterizada como forma de passatempo, mas pelo contrário, surge com o objetivo principal de aprender coisas novas e significativas. A envolvência neste processo de aprendizagem de carácter informal constituiu-se para nós num fator de salutar importância, tendo em conta a promoção de um envelhecimento ativo e bem sucedido.

É necessário que se implementem estratégias e programas eficazes, no sentido de uma atuação conjunta de profissionais, cuidadores, familiares e responsáveis de instituições envolvidos no apoio aos idosos.

Todo este processo foi bastante prazeroso e gratificante para a nossa pessoa. São inexplicáveis os sentimentos que nos invadem

quando proporcionamos o bem-estar ao outro, fazendo-o sentir-se bem consigo mesmo e com aqueles que o rodeiam. Promover um envelhecimento ativo e saudável sempre foi uma das nossas prioridades.

Em modo de conclusão

Não podíamos deixar de referir antes de encerrar este testemunho, que a cooperação e amizade manifestadas pelos residentes fez com que trabalhássemos mais e melhor, de modo a ir elevando as expectativas dos mesmos, surpreendendo-os dia após dia.

Em modo de conclusão, é necessário destacar que esta experiência foi muito enriquecedora e ajudou-nos em muito, enquanto futuros profissionais, isto porque nos possibilitou um contacto permanente e próximo com este segmento tão especial da população - os idosos.

Refletindo acerca da cooperação com a restante equipa técnica, nas diversas áreas e respetivas funções, importa referir neste âmbito que foi importante termos a oportunidade de contactar com os diversos profissionais que a Quinta Verde dispõe, bem como “beber” da sabedoria dos mesmos. Num futuro próximo, estamos certas de que, após termos desempenhado um conjunto de papéis durante esta experiência educativa, a nossa prática e saber vão refletir uma postura de cariz interdisciplinar cada vez mais comprometida e consciente.

Todo este trabalho requereu um conjunto de estratégias e especificidades aquando do seu desenvolvimento, ou seja, tivemos de ter em conta o ritmo das atividades, a duração, a periodicidade, bem como a diversidade social, cultural e o estado de saúde de cada residente da Quinta Verde.

Trabalhar com idosos não é tão fácil como aparenta ser. Constitui-se como um trabalho que só será realizado da melhor forma quando é feito por gosto e com rigor. Neste sentido, o estágio exigiu

mais do que uma mera atuação em contexto institucional, ou seja, necessitou da nossa parte imaginação, concentração, dedicação e amor pela profissão.

Referências bibliográficas

- Almeida, M. (2012). *As universidades da terceira idade: Novas aprendizagens ou Centros de convívio*. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Crowther, M. R., Parker, M W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Khan's model of successful aging revisited: Positive spirituality – the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Damáσιο, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa: As emoções sociais e a neurologia do sentir*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Depp, C. A., Vahia, I. V., & Jeste, D. V. (2012). Successful aging. In S. K. Whitbourne, & M. J. Sliwinski (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of adulthood and aging* (pp. 459-476). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Fernández-Ballesteros, R. (2013). Possibilities and limitations of age. In A. L. Oliveira (Coord.) et al., *Promoting conscious and active learning and ageing: how to face current and future challenges?* (pp. 25-74). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Retirado de http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting
- Findsen, B. (2007). Freirean philosophy and pedagogy in the adult education context: The case of older adults' learning. *Stud Philos Educ*, 26, 545-559.
- Freire, P. (2003). *Pedagogia do oprimido* (47.ª ed.). Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freire, P. (2008). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa* (37.ª ed.). São Paulo: Editora Paz e Terra.
- Gomes, J. F. (1971). A "Pampaedia" de Coménio. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, V, 39-62.
- Gutierrez, J., & Isaacson, R. S. (2013). Prevention of cognitive decline. In L. D. Ravdin & H. L. Katzen (Eds.), *Handbook of the neuropsychology of aging and dementia* (pp. 167-192). LLC: Springer Science.
- Jacob, L. (2007). *Animação de idosos*. Porto: Âmbar.
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: criar novos projetos de vida*. Almeirim: Rutis.
- Knowles, M. (1975). *Self-directed learning: a guide for learners and teachers*. Chicago: Follett Publishing Company.
- Knowles, M. (1980). *The modern practice of adult education: from pedagogy to andragogy*. Cambridge: Cambridge Adult Education.

- Lavretsky, H. (2010). Spirituality and aging. *Aging Health*, 6(6), 749-769. Retirado de http://www.medscape.com/viewarticle/740654_1
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s): estado da arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P. & Oliveira, A. L. (2015). Intervenção em grupo com pessoas de idade avançada: A importância da relação. *Revista E-Psi*, 5(1), 23-39. Retirado de <http://www.revistaepsi.com/artigos-cientificos/epsi-ano5-vol1-2015-tematico/>
- Lugatte, I. O. (2003). *A educação de adultos sob a óptica de Paulo Freire*. Dissertação de Mestrado (não publicada). Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Meadle, M. L., & Park, D. C. (2009). Enhancing cognitive function in older adults. In W. C. Chodzko-Zajko, A. F. Kramer, & L. W. Poon, *Enhancing cognitive functioning and brain plasticity* (pp. 35-47; vol. 3). Champaign: Human Kinetics.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- NRTA (2009). *Staying sharp: Current advances in brain research, successful aging and your brain*. Washington, DC: NRTA Educator Community.
- Oliveira A. L. (2013). Introduction. A new humanism is needed... The expansion of consciousness and brotherhood are vital. In A. L. Oliveira (Coord.) *et al.*, *Promoting conscious and active learning and ageing: how to face current and future challenges?* (pp. 11-24). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Retirado de http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting
- Oliveira, A. L. (2002). O processo de individuação e as teorias do desenvolvimento da identidade e do eu: Até onde o olhar alcança. *Psicologica*, 30, 267-283.
- Oliveira, A. L. (2004). O professor enquanto facilitador da aprendizagem. *Psicologica*, n.º Extra-Série de homenagem ao Prof. Doutor Manuel Viegas Abreu, 523-534.
- Oliveira, A. L. (2005). *Aprendizagem autodirigida: um contributo para a qualidade do ensino superior*. Dissertação de Doutoramento (não publicada). Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Oliveira, A. L. (2015). A autonomia na aprendizagem e a educação e aprendizagem ao longo da vida: a importância dos fatores sociológicos. *Revista Práxis Educacional*, 11(20), 165-188. Retirado de <http://periodicos.uesb.br/index.php/praxis/article/viewFile/5279/5060>
- Oliveira, A. L. (Coord.), Vieira, C. M., Lima, M. P., Alcoforado, L., Ferreira, S. M., & Ferreira, J. A. (2013). *Promoting conscious and active learning and ageing: how to face current and future challenges?* Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Disponível em http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting
- Oliveira, A. L. & Cruz, A. C. (2015). O papel do sentido da vida e do mindfulness na compreensão do bem estar de alunos de Universidades Seniores. *Exedra, número temático*, 61-78. Disponível em <http://www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2016/02/Cap4.pdf>
- Oliveira, J., & Lima, M. (2011). Terapia de Esperança: uma intervenção grupal que visa promover a esperança de idosos institucionalizados. *Psicologia, Educação e Cultura*, XV(2), 229-244.

- Osorio, A. (2005). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Ariel.
- Paixão, M. P., Silva, J. T., & Oliveira, A. L. (2014). Perspectives on guidance and counseling as strategic tools to improve lifelong learning in Portugal. In G. K. Zarifis & M. N. Gravani, *Challenging the European Area of Lifelong Learning. A Critical Response* (pp. 167-178). Dordrecht: Springer.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). *Successful aging*. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Sherron, R. H. & Lumsden, D. B. (1978). *Introduction to Educational Gerontology*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton & Company.
- Simões, A. (1979). *Educação permanente e formação de professores*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Simões, A. (1994). Formação contínua e desenvolvimento do adulto. In *Actas do 5.º Seminário da Psicologia na Formação Contínua* (pp. 145-161). Universidade de Évora: Departamento de Pedagogia e Educação.
- Simões, A. (1999). A educação dos idosos: Uma tarefa prioritária. *Revista Portuguesa de Educação*, 12(2), 7-27.
- Simões, A. (2002). Um novo olhar sobre os idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 36(1, 2 e 3), 559-569.
- Simões, A. (2006). Factos e factores do desenvolvimento intelectual do adulto. *Psychologica*. 42, 25-43.
- Simões, A. (2007). O que é a educação? In A. C. Fonseca, M. J. Seabra-Santos, & M. F. Gaspar (Eds.), *Psicologia e educação: Novos e velhos temas* (pp. 31-52). Coimbra: Edições Almedina.
- Simões, A., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., Oliveira, A. L., Alcoforado, J. L., & Ferreira, J. A. (2009). O sentido da vida: Contexto ideológico e abordagem empírica. *Psychologica*, 51, 101-130. Disponível em <http://digitalis-dsp.uc.pt/bitstream/10316.2/5479/1/11%20-%20O%20Sentido%20da%20vida-%20Contexto%20ideologico%20e%20abordagem%20empirica.pdf>
- Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- UNESCO (1976). *Recommendation on the Development of Adult Education Adopted by the General Conference at its Nineteenth Session*. Nairobi: UNESCO. Disponível em http://www.unesco.org/education/uie/confintea/nairob_e.pdf